

# Propiedades nutritivas del pepino

---

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

## Flashcards

PREGUNTA

¿Cuál es el aporte calórico del pepino?

RESPUESTA

El pepino tiene un aporte calórico bajo.

PREGUNTA

¿Qué vitaminas contiene el pepino?

RESPUESTA

El pepino contiene vitaminas C, E y A (provitamina).

PREGUNTA

¿Qué antioxidante se encuentra en la piel del pepino?

RESPUESTA

La piel del pepino contiene beta-caroteno, un antioxidante.

PREGUNTA

¿Qué minerales aporta el pepino?

RESPUESTA

El pepino es rico en potasio, fósforo y magnesio.

PREGUNTA

¿Qué compuesto del pepino tiene propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes?

RESPUESTA

El pepino contiene beta-sitosterol, que tiene propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes.

PREGUNTA

¿Por qué se recomienda añadir el pepino a la dieta?

RESPUESTA

Porque aporta vitaminas, minerales y frescura a las comidas.

PREGUNTA

¿Qué beneficio aporta la fibra del pepino?

RESPUESTA

La fibra del pepino contribuye a una mejor digestión.

PREGUNTA

¿Qué estación es ideal para consumir pepino?

RESPUESTA

El pepino es un producto de temporada, ideal para consumir en su época natural.

# Resumen: Beneficios Nutricionales del Pepino

Nivel: secundaria

- El pepino es bajo en calorías y rico en nutrientes esenciales.
- Contiene vitaminas como C, E y A (provitamina), además de beta-caroteno en su piel, que actúa como antioxidante.
- Es una fuente de minerales como potasio, fósforo y magnesio.
- Proporciona beta-sitosterol, un compuesto con propiedades antiinflamatorias e hipoglucemiantes.
- Es un alimento de temporada que aporta frescura, vitaminas y minerales a la dieta.

## Mapa Conceptual

### Propiedades nutritivas del pepino

#### Descripción general

Hortaliza de bajo aporte calórico Rico en nutrientes Producto de temporada

#### Vitaminas

Vitamina C Vitamina E Vitamina A (provitamina)

#### Minerales

Potasio Fósforo Magnesio

#### Compuestos beneficiosos

Beta-caroteno (antioxidante, presente en la piel)  
Beta-sitosterol (antiinflamatorio e hipoglucemiante)

#### Recomendaciones

Añadirlo a la dieta Aporta frescura a las comidas Fuente de vitaminas y minerales